

**STRES PENGASUHAN DAN REGULASI EMOSI PADA IBU BEKERJA
YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

SKRIPSI



OLEH:

Hana Restiwati Putri

7103018040

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2022

**STRES PENGASUHAN DAN REGULASI EMOSI PADA IBU BEKERJA
YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Oleh :

Hana Restiwati Putri

NRP. 7103018040

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2022

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hana Restiwati Putri

NRP : 7103018040

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi saya yang berjudul:

STRES PENGASUHAN DAN REGULASI EMOSI PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 10 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Hana Restiwati Putri

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Hana Restiwati Putri

NRP : 7103018040

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**STRES PENGASUHAN DAN REGULASI EMOSI
PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademis sebatas sesuai Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Hana Restiwati Putri

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Stres Pengasuhan dan Regulasi Emosi pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini

Oleh :

Hana Restiwati Putri

NRP. 7103018040

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog ()

NIDN : 0701107201

Email : yettie@ukwms.ac.id

Surabaya, 19 Mei 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 31 Mei 2022

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

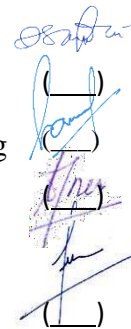
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dr. Desak Nyoman A.R.D., M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Happy Cahaya M., S.Psi., M.Psi, Psikolog
3. Anggota : Agnes Maria Sumaargi Ph.D., Psikolog
4. Anggota : Dr. Yettie Wandansari M.Si., Psikolog



NIDN : 0701107201

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk :

Tuhan Yesus Kristus

Keluarga Peneliti

Dan

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

HALAMAN MOTTO

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.”

(Yesaya 41:10 TB)

“Sebab Aku ini, Tuhan, Allahmu, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu : Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau”

(Yesaya 41 : 13 TB)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur senantiasa peneliti ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaanNya, sehingga skripsi ini dapat selesai dibuat dengan tepat waktu. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut serta terlibat dan berjasa, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pengerjaan hingga penyelesaian skripsi ini, yaitu:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu mengasihi, menyertai dan melindungi, peneliti dalam setiap permasalahan dan kesulitan yang dihadapi oleh penulis selama penulisan skripsi, sehingga peneliti selalu mendapatkan kekuatan untuk tetap terus mengerjakan skripsi hari demi hari.
2. Kepada ibu Agnes Maria Sumargi, Grad. Dip. Ed., M.Psych., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan anggota dosen penguji. Terima kasih telah turut mendukung proses perkuliahan hingga penelitian ini dan telah bersedia memberikan izin agar penelitian ini dapat dilakukan
3. Kepada ibu Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi peneliti yang telah membimbing dari awal hingga akhir proses penelitian dengan sabar. Terima kasih atas seluruh bimbingan, saran dan masukan yang telah diberikan terkait pengerjaan skripsi peneliti, serta atas dukungan dan semangat selama proses penelitian ini berlangsung.
4. Kepada ibu Desak Nyoman A.R.D., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ketua dosen penguji. Terimakasih telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan saran-saran perbaikan dan masukan yang dibutuhkan kepada penulis dalam membantu penyelesaian skripsi hingga akhir.
5. Kepada ibu Elisabet Widyaning Hapsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik. Terima kasih atas segala arahan dan bimbingan yang telah diberikan kepada peneliti hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dengan waktu yang tepat.

6. Kepada tenaga administrasi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu dalam mengurus surat perizinan penelitian ini ke berbagai instansi dengan baik sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mengajar dan berbagi ilmu yang sangat bermanfaat dari semester awal hingga akhir bagi kepentingan penelitian dan pada dunia kerja nantinya.
8. Kepada seluruh informan yang telah terlibat di penelitian ini, terimakasih atas kesediaanya untuk terlibat dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Kepada orangtua peneliti, Ayah dan Mama yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti dari awal penelitian hingga akhir penelitian. Terima kasih atas segala doa, masukan dan juga dukungan yang telah diberikan kepada peneliti agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Gerald Ade Willy yang senantiasa menemani, memberikan dukungan dan bantuan selama selama proses perkuliahan berlangsung dan proses pengerjaan skripsi.
11. Kepada Karina Natania, Monica Angeli, Kin Cherry yang telah berjuang bersama, banyak membantu, memberi dukungan kepada peneliti serta mengisi hari-hari peneliti pada saat proses perkuliahan berlangsung.
12. Kepada Shellomita & Brigitta Putri yang telah berjuang bersama, menemani dan membantu proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.
13. Berbagai pihak yang belum disebut namanya, yang juga telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih untuk seluruh doa, bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti
14. *Last but not least, I wanna thank me for believing me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me never quitting, for just being me at all times.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Stres Pengasuhan	8
2.1.1 Definisi Stres Pengasuhan.....	8
2.1.2 Aspek Stres Pengasuhan.....	9
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan.....	9
2.2 Regulasi Emosi.....	11

2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	11
2.2.2 Dimensi Regulasi Emosi.....	12
2.3 Ibu Bekerja.....	12
2.4 Anak Usia Dini.....	13
2.5 Keterkaitan Antara Regulasi Emosi dan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini.....	13
2.6 Hipotesa.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	17
3.2.1 Definisi Operasional Regulasi Emosi.....	17
3.2.2 Definisi Operasional Stres Pengasuhan.....	17
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	18
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	18
3.5 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur.....	21
3.6 Teknik Analisa Data.....	23
3.7 Etika Penelitian.....	24
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	25
4.1 Orientasi Kancas Penelitian.....	25
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	28
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.4 Hasil Penelitian.....	31

BAB V PENUTUP.....	40
5.1 Pembahasan.....	40
5.2 Simpulan.....	44
5.3 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem Skala Stres Pengasuhan.....	20
Tabel 3.2 Blueprint Skala Stres Pengasuhan.....	20
Tabel 3.3 Skor Aitem Skala Regulasi Emosi.....	21
Tabel 3.4 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	21
Tabel 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu.....	40
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Anak.....	40
Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu.....	40
Tabel 4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Bantuan Pengasuhan..	32
Tabel 4.5 Blueprint Skala Stres Pengasuhan.....	32
Tabel 4.6 Blueprint skala regulasi emosi.....	33
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Stres Pengasuhan.....	35
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Stres Pengasuhan Aspek Pleasure.....	36
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Stres Pengasuhan Aspek Strain.....	36
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi Dimensi Cognitive Reappraisal.....	37
Tabel 4.12 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi Dimensi Expressive Supression.....	38
Tabel 4.13 Tabel Tabulasi Silang.....	39

LAMPIRAN

Lampiran A : CODING PSS.....	47
Lampiran B : CODING ERQ.....	51
Lampiran C : Validitas dan Realibilitas skala PSS.....	55
Lampiran D : Validitas dan Realibilitas ERQ.....	56
Lampiran E : Uji Asumsi Normalitas skala PSS.....	56
Lampiran F : Uji Asumsi Normalitas skala ERQ.....	57
Lampiran G : Uji Asumsi Linearitas skala PSS dan ERQ.....	57
Lampiran H : Uji <i>Kendall's tau b</i> PSS dan ERQ.....	58
Lampiran I : Tabulasi Silang PSS dengan ERQ.....	59
Lampiran J : PERIJINAN PENGAMBILAN DATA.....	60
Lampiran K : PERIJINAN ALAT UKUR ERQ.....	61
Lampiran L : BENTUK KUISIONER.....	62

Hana Restiwati Putri (2022). “Stres Pengasuhan dan Regulasi Emosi pada Ibu Bekerja yang memiliki anak usia dini”. **Skripsi Sarjana Strata I**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRAK

Ibu yang bekerja memiliki peran ganda, yaitu mengemban tanggungjawab untuk mengasuh anak serta tanggungjawab sebagai pekerja. Pembagian waktu untuk menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga dan peran sebagai wanita karir menjadi suatu kesulitan dan problematika yang dialami oleh ibu bekerja. Terlebih lagi bila anak masih berusia dini, ibu perlu membimbing dan mengawasi anak secara ekstra. Hal ini dapat menyebabkan ibu mengalami tekanan dan kesulitan dalam menjalankan peran pengasuhan atau disebut sebagai stres pengasuhan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan yaitu regulasi emosi. Individu yang memiliki regulasi emosi tinggi mampu melakukan pengaturan emosi dengan cara mengelola emosi yang dirasakan, sehingga dapat meminimalkan terjadinya stres pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Jumlah responden adalah 77 orang. Pengambilan data menggunakan Skala Stres Pengasuhan dan Skala Regulasi Emosi yang ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r = -0,184$, dengan nilai $p = 0,022$ ($p < 0,05$). Keismpulannya, ada hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Semakin tinggi regulasi emosi ibu, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami, demikian pula sebaliknya. Sumbangan efektif regulasi emosi ibu terhadap stres pengasuhan adalah sebesar 3,4 %.

Kata kunci: stres pengasuhan, regulasi emosi, anak usia dini, ibu bekerja

Hana Restiwati Putri (2022). "Parenting stress and emotional regulation among working mothers with children at early childhood ". **Undergraduate Thesis I**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Working mothers have a dual role, namely carrying the responsibility for raising children as well as the responsibility as a worker. The time management to carry out the role of a housewife and a role as a career woman can bring difficulties and experienced by working mothers. Moreover, if the child is very young, the mother needs extra effort to guide and supervise their children. This condition can cause the mother to experience pressure and difficulty in carrying out the parenting role or parenting stress. One of the factors that can influence parenting stress is emotion regulation. Individual with high emotional regulation skill is able to regulate emotions by managing the emotions he or she feel, so as to minimize the occurrence of parenting stress. This study aims to examine the relationship between emotional regulation and parenting stress in working mothers with preschool-aged children. The number of respondents is 77 mothers. Data were collected using the Parenting Stress Scale and the Emotion Regulation Scale which were translated into Indonesian. The results of the hypothesis test show the value of $r = -0,184$ with a value of $p = 0,022$ ($p < 0.05$). In conclusion, there is a negative relationship between emotional regulation and parenting stress in working mothers who have early childhood. The higher the mother's emotional regulation, the lower the parenting stress experienced, and vice versa. The effective contribution of mother's emotional regulation to parenting stress is 3,4%.

Keywords: parenting stress, emotion regulation, early childhood, working mother